Canadian Centre for Occupational Health and Safety

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

LA JOURNÉE DE TRAVAIL PROLONGÉE

Questions d'hygiène et de sécurité

P87-9F

LA JOURNÉE DE TRAVAIL PROLONGÉE

Questions d'hygiène et de sécurité

Ilene Stones MES

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Décembre 1987

CCHS/CCHST

91-01586/

LA JOURNÉE DE TRAVAIL PROLONGÉE -- QUESTIONS D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

Cette publication a été préparée à l'intention des comités d'hygiène et de sécurité et autres groupes ou individus désirant connaître et réduire les risques professionnels reliés à la journée de travail prolongée.

Chaque document produit par le CCHST est soumis à une série de révisions. Dans le cadre de ce processus de révision, on demande à des représentants des gouvernements, des employeurs et des travailleurs d'examiner les versions préliminaires des documents du CCHST et de juger de leur exactitude sur le plan technique et de leur lisibilité pour l'usager.

Le CCHST s'efforce de s'assurer que l'information qu'il distribue est exacte et exhaustive. Cependant, il est entendu qu'il ne se porte pas garant que ladite information est exacte et exhaustive et il ne sera tenu responsable d'aucun dommage ni d'aucune perte subis par suite de l'utilisation d'une information inexacte ou incomplète.

Cette publication est offerte dans les deux langues officielles.

This publication is available in both official languages.

NUMÉRO DU CCHST P87-9F
ISBN 0-660-92294-0
NUMÉRO DE CATALOGUE MAS CC273-2/87-9F

Date de publication : 1987

Exemplaires supplémentaires disponibles sur demande.

---

250 rue Main est
Hamilton Ontario
L8N 1H6
(416) 572-2981
Télex 061-8532

CCOHS/CCHST

TABLE DES MATIÈRES

	INTRODUCTION	(ii)
1.	FATIGUE	1
2.	VIE SOCIALE	2
3.	SÉCURITÉ	3
4.	EXPOSITION AUX DANGERS PHYSIQUES ET CHIMIQUES	3
5.	CHOIX DE TRAVAUX	4
6.	DIRECTIVES EN VUE D'UNE JOURNÉE DE TRAVAIL PROLONGÉE	5
7.	CONCLUSION	6
	RÉFÉRENCES	7
	LECTURES SUPPLÉMENTAIRES	8

CCOHS/CCHST

INTRODUCTION

Les horaires de travail sont importants à la fois pour les organismes et le travailleur. Ils ont un effet sur la santé, la sécurité ainsi que sur la vie familiale et sociale. L'horaire classique de cinq journées de huit heures par semaine n'est pas la seule possibilité qui existe. D'autres horaires de travail sont adoptés par de nombreux organismes dans presque tous les secteurs. La journée prolongée, également appelée la semaine comprimée, est un de ces choix. Selon ce type d'horaire, le travail est fait en un moins grand nombre de journées par semaine, mais celles-ci peuvent atteindre 12 heures. En comprimant une semaine ordinaire de travail de 36 à 40 heures en trois ou quatre jours, on diminue le nombre de jours ouvrables consécutifs et on augmente le nombre de jours de congé consécutifs.

De nombreux organismes comme des hôpitaux, des industries, des sociétés de transports et minières adoptent la journée prolongée qui offre plusieurs avantages. Elle permet une plus longue période ininterrompue pour les activités familiales et autres. Grâce à cet horaire, il y a moins de périodes consécutives de travail de nuit et de plus longues périodes de repos pour récupérer comparativement aux horaires classiques. De plus, le travailleur perd moins de temps à se rendre à son travail et à en revenir et lorsqu'il se déplace, ce n'est plus aux heures de pointe.

Les inconvénients de la journée prolongée proviennent du fait qu'elle accroît le risque de fatigue et ne laisse pas assez de temps pour faire autre chose que travailler, manger et dormir durant les jours de travail.

Lorsqu'on évalue les avantages et les inconvénients de la journée prolongée, il faut tenir compte des exigences mentales et physiques du travail, des préférences du travailleur et de ses autres responsabilités, comme le soin des enfants. L'adoption d'un horaire à journées prolongées peut nécessiter les conseils d'experts afin de réévaluer les effets sur les travailleurs lorsque des dangers physiques et chimiques sont possibles.

La journée prolongée présente pour la santé et la sécurité du travailleur un défi dont la nature exacte n'est pas encore définie. Il y a malheureusement très peu d'études qui permettent d'identifier les effets à long et à court terme de la journée prolongée sur la santé et la sécurité. Par le passé, ce genre d'information dépendait d'observations personnelles à court terme ou d'études non scientifiques à partir desquelles on décidait si un horaire donné était acceptable.

Les études en laboratoire des effets d'un travail prolongé ne peuvent pas toujours s'appliquer aux conditions d'un travail particulier. Les conséquences de l'adoption de la journée prolongée sur la santé et la sécurité ne sont donc pas clairement définies, ce qui complique la prise de décision.

Les questions de santé et de sécurité doivent toutefois être élucidées. Il est important d'être informé des connaissances déjà acquises en la matière étant donné que la journée prolongée est déjà utilisée actuellement et que de plus en plus d'organismes adoptent ce genre d'horaire chaque année.

Le présent document examine donc les conséquences de la journée prolongée sur la santé et la sécurité et fournit des directives sur la façon de mettre en oeuvre ce type d'horaire de travail.

CCOHS/CCHST

1. FATIGUE

La fatigue est un message envoyé au corps pour qu'il se repose. Ce n'est pas un problème lorsque la personne peut se reposer et se repose effectivement. Cependant, s'il lui est impossible de le faire, la fatigue peut s'accroître jusqu'à devenir pénible, voire accablante.

De nombreuses situations peuvent entraîner la fatigue et causer une variété d'effets sur l'individu : lassitude, somnolence, irritabilité, diminution de vigilance, manque de motivation, plus grande vulnérabilité aux maladies, dépression, maux de tête, étourdissements, insomnie, perte d'appétit et troubles digestifs.

La fatigue causée par de longues heures de travail et de trop courtes périodes de repos entre les périodes de travail constitue une préoccupation importante pour la santé et la sécurité de l'employé qui travaille selon ce rythme. Certains chercheurs font remarquer que dans bien des cas, la journée prolongée est plus fatigante que la journée de huit heures.(1) Ils donnent souvent comme raison que les travailleurs sont trop fatigués à la fin des 10 ou 12 heures de travail pour leur propre bien-être ainsi que pour leur sécurité et celle des autres au travail. Tout bien considéré, il n'est pas évident que cette explication est valable.

D'autres par contre font remarquer que l'horaire de travail de huit heures est fatigant, particulièrement lorsqu'il faut travailler plusieurs jours par semaine avec très peu de jours de repos consécutifs.(2,3) La journée prolongée a donc l'avantage de permettre de travailler moins de journées consécutives et de jouir de périodes de repos plus longues entre chaque semaine de travail, ce qui permet de mieux récupérer. La période de repos plus longue peut compenser pour des journées de travail plus longues.

Une autre préoccupation soulevée par la journée de travail prolongée est le fait que durant la semaine de travail, les travailleurs ne peuvent faire autre chose que travailler, manger et dormir. Cela crée deux problèmes. Premièrement, la plupart des gens ont besoin de temps libre pour relaxer après

le travail, avant d'aller dormir. Lorsqu'il n'y a que 10 ou 14 heures entre les périodes de travail, la période de repos est réduite. Deuxièmement, les gens qui ont d'autres responsabilités, comme le soin d'un enfant, peuvent trouver la journée de travail prolongée fatigante étant donné qu'elles ont d'autres tâches à accomplir lorsqu'elles retournent à la maison après le travail.(4)

De nombreux facteurs propres au lieu de travail exigent beaucoup du travailleur sur le plan physique et mental et ont des répercussions sur sa santé et sur sa sécurité, en plus d'augmenter ou de diminuer sa fatigue, par exemple l'ergonomie, l'éclairage, la qualité de l'air et les postes de travail. Réduire une source quelconque de fatigue permet aux travailleurs de mieux faire face aux exigences de leur travail, y compris l'horaire de travail. Par exemple, un outil mieux conçu, une pause café additionnelle ou une meilleure chaise peuvent aider à diminuer les contraintes d'un travail donné.

2. VIE SOCIALE

L'un des principaux avantages de la journée de travail prolongée est le fait qu'elle offre un plus grand nombre de jours de repos consécutifs que les autres types d'horaire, soit un plus grand nombre de jours pour s'occuper de sa famille ou d'autres activités. Ce genre d'horaire a cependant l'inconvénient d'accorder très peu de temps libre les jours de travail. Cela peut avoir des répercussions sur la vie familiale et la vie sociale. On ne sait pas encore très bien si l'avantage de périodes de repos plus longues compense les inconvénients du peu de temps libre durant les jours de travail.

Il semble que les facteurs critiques liés à l'ajustement des individus à l'horaire des journées prolongées dépendent de caractéristiques comme l'âge, l'état matrimonial et les intérêts personnels.(5) Les travailleurs qui ont plusieurs importantes responsabilités auront plus de difficulté à cause d'exigences conflictuelles d'organisation du temps au cours des journées de travail prolongées, particulièrement lorsque ces journées sont de 12 heures. Les jeunes travailleurs célibataires apprécieront probablement les longues périodes de repos et les plus grandes possibilités pour la vie sociale et les loisirs.(6)

Les travailleurs considèrent souvent le temps passé à voyager de la maison au bureau comme une perte de temps. La journée prolongée signifie évidemment un moins grand nombre de déplacements et donc une moins grande perte de temps et d'argent, et moins de déplacements au cours des heures de pointe.(7)

3. SÉCURITÉ

Une question souvent soulevée en rapport avec la journée prolongée est l'effet des heures additionnelles sur le taux d'accidents et de blessures. On craint que l'excès de fatigue n'augmente le nombre d'accidents. Bien que cette préoccupation semble logique, rien n'indique qu'elle est fondée. Il est évident qu'un accident se produit à la suite d'une combinaison de facteurs d'ordre technique, personnel et environnemental, et dépendant du comportement du travailleur et de l'organisation du travail. La longueur de la journée de travail n'est qu'un des facteurs à prendre en considération dans la cause des accidents.

4. EXPOSITION AUX DANGERS PHYSIQUES ET CHIMIQUES

L'exposition aux dangers chimiques et physiques constitue une préoccupation permanente en ce qui a trait à la santé et à la sécurité des travailleurs. Lorsque la journée de travail est prolongée, le degré d'exposition doit être réévalué pour que les niveaux acceptables ne soient pas dépassés.(8,9) Les principales préoccupations ont trait à l'exposition aux produits chimiques, au bruit, aux vibrations et aux températures extrêmes. Toute méthode servant à déterminer le degré d'exposition pendant une journée de travail prolongée doit être utilisée avec précaution et sous surveillance. Il peut être nécessaire de recourir aux conseils d'experts pour établir les degrés d'exposition acceptables pendant une journée de travail prolongée.

Il faut également tenir compte de l'utilisation appropriée et efficace de tout matériel de protection individuelle au cours d'une journée prolongée. Par exemple, des protecteurs acoustiques inconfortables ne seront vraisemblablement pas utilisés pendant toute la période de travail; par conséquent, ce matériel n'assure pas une bonne protection. Il est donc important que le matériel soit confortable pendant toute la durée du travail, sinon il ne sera pas utilisé.

5. CHOIX DE TRAVAUX

Ce qui est probablement le plus difficile à décider en ce qui a trait à la journée de travail prolongée est quel type de travail est approprié à quel type d'horaire. Il n'est pas facile de répondre à cette question étant donné qu'il n'existe aucune liste objective de critères à prendre en considération. Dans la plupart des cas, il semble avantageux de faire certaines expériences dans des cas bien précis tout en surveillant la santé et la sécurité des travailleurs à des tâches particulières et de rechercher à faire accepter ce type d'horaire par les travailleurs. L'acceptabilité de la journée prolongée dépend de l'effort physique et psychologique nécessaire pour un travail donné, des conditions environnementales comme la température ou les vibrations et de caractéristiques propres au travail (par exemple, un travail peut être ennuyant et répétitif).

Lorsque nous tenons compte de ces divers facteurs, nous pouvons affirmer ce qui suit. Le peu d'information dont nous disposons indique que les travaux qui ne sont pas trop fatigants physiquement ou ceux qui comptent des périodes de repos naturelles sont les plus appropriés à l'horaire des journées prolongées. Par exemple, un machiniste qui bénéficie d'un certain temps entre chaque montage, qui permet de réduire l'attention nécessaire bien que la machine soit en marche, peut probablement travailler pendant une journée prolongée. Par contre, le préposé à l'entrée des données dans un ordinateur qui doit faire son travail toujours assis, dans la même position, et se concentrer pendant de longues périodes, trouverait plus difficile de travailler pendant une journée prolongée. Les personnes dont le travail comprend des activités créatives peuvent bénéficier de ce type d'horaire, étant donné qu'elles travaillent de façon intensive à des projets et qu'elles ont ensuite le temps de se reposer.(4)

Ceux qui travaillent par quarts de huit heures en rotation préféreront probablement la journée prolongée qui leur permettra de travailler moins de quarts de nuit consécutifs tout en leur accordant un temps de récupération plus long.(10)

CCOHS/CCHST

6. DIRECTIVES EN VUE D'UNE JOURNÉE DE TRAVAIL PROLONGÉE

Voici les directives proposées pour décider s'il faut utiliser, ou continuer d'utiliser, l'horaire de la journée prolongée.*

Consulter les travailleurs au sujet de la modification de leur horaire de travail, particulièrement pour les journées prolongées.

Prendre en considération les exigences physiques du travail, les risques professionnels comme l'exposition aux produits chimiques ou au bruit et les aspects propres à chaque travail, comme les périodes de repos. Des modifications du milieu de travail rendent parfois la journée prolongée plus acceptable.

Prendre en considération les exigences mentales et émotives du travail. Un travail qui nécessite une attention constante ou un effort mental intense se prête moins bien à ce genre d'horaire. Il faut alors prévoir des pauses plus nombreuses ou varier les tâches pour diminuer la fatigue accumulée au cours d'une journée prolongée.

Prendre en considération les travailleurs et leurs responsabilités à l'extérieur du travail. Les personnes qui ont d'autres responsabilités quotidiennes importantes peuvent nécessiter une aide additionnelle comme des services de garderie. Les exigences saisonnières peuvent également être prises en considération.

---

* Les lois sur le travail de divers pouvoirs publics exigent l'approbation par l'autorité compétente des horaires de travail de plus de huit heures par jour et du droit de répartir la semaine de travail en périodes plus longues. Il peut être exigé que l'organisme démontre que les travailleurs sont au courant des répercussions de la journée prolongée et les comprennent bien, et que les travailleurs veulent effectivement travailler avec cet horaire.

Lorsqu'on décide d'essayer la journée de travail prolongée, il faut prévoir une période d'essai. Il faut introduire cet horaire graduellement, avec des petits groupes d'abord, pour permettre une plus grande souplesse et une meilleure analyse de la situation. Il faut également évaluer le succès du nouvel horaire de la façon suivante :

Vérifier les effets sur la santé et la sécurité. Voir s'il y a un changement au niveau du taux d'accidents, de la santé et, plus particulièrement, de la fatigue.

Vérifier tout changement du taux d'absentéisme. Bien que ce dernier ne soit pas toujours une bonne mesure de la santé ou de la mauvaise santé, une augmentation du taux d'absentéisme indique qu'il y a un problème. Une diminution peut indiquer que la journée prolongée convient bien à ce genre de travail.

Écouter et demander les commentaires des travailleurs pour savoir s'ils sont satisfaits de cet horaire et s'ils l'acceptent.

7. CONCLUSION

La journée de travail prolongée permet de plus longues periodes de temps libre mais comporte un inconvénient majeur : les travailleurs ne peuvent pas s'adonner à beaucoup d'autres activités les jours de travail. Le fait de savoir si les avantages que constituent les plus longues periodes d'interruption du travail compensent l'inconvénient du manque de temps libre durant les jours de travail dépend des exigences mentales et physiques du travail, ainsi que du genre de vie et des responsabilités de chacun. Rien ne prouve à l'heure actuelle que la journée de travail prolongée ait des effets néfastes sur la santé et la sécurité. Les principales questions relatives à la santé et à la sécurité sont la fatigue, le risque accru d'accidents et de blessures, une plus grande exposition aux produits chimiques et aux dangers physiques et les effets sur la vie sociale et familiale. Là où l'horaire de la journée prolongée est adopté, il faut s'assurer que les employés acceptent ce genre d'horaire et vérifier de près l'état de santé et les mesures de sécurité.

RÉFÉRENCES

1. Goodale, J.G.; Aagaard, A.K. Factors relating to varying reactions to the 4-day workweek. Journal of Applied Psychology. Vol. 60, no. 1 (1975). p. 33-38

2. Volle, M.; Brisson, G.R.; Pérusse, M.; Tanaka, M.; Doyon, Y. Compressed work-week : psychophysiological and physiological repercussions. Ergonomics. Vol. 22, no. 9 (1979). p. 1001-1010

3. Wilson, J.T.; Rose, K.M. The twelve-hour shift in the petroleum and chemical industries of the United States and Canada : a study of current experience. (Industrial research reports; no. 26). Philadelphia : University of Pennsylvania, 1978

4. Cohen, A.R.; Gadon, H. Alternative work schedules : integrating individual and organizational needs. Reading. Mass : Addison-Wesley Publishing, 1978

5. Mahoney, T.A.; Newman, J.M.; Frost, P.J. Workers' perception of the four-day week. California Management Review. Vol. 18, no. 1 (Fall 1975). p. 31-35

6. Dunham, R.B.; Hawk, D.L. The four-day/forty-hour week : who wants it? Academy of Management Journal. Vol. 20, no. 4 (Dec. 1977). p. 644-655

7. Wynn, S.C. The impact of the twelve hour shift on petrochemical process operators. [Edmonton, Alta.] : Alberta Workers' Health, Safety and Compensation, 1979

8. Brief, R.S.; Scala, R.S. Occupational exposure limits for novel work schedules. American Industrial Hygiene Association Journal. Vol. 36 (June 1975). p. 467-469

9. Hickey, J.L.S.; Reist, P.C. Application of occupational exposure limits to unusual work schedules. American Industrial Hygiene Association Journal. Vol. 38, no. 11 (Nov. 1977). p. 613-621

10. Stones, I. Travail de poste par roulement : sommaire des effets néfastes et des stratégies correctives. Hamilton, Ont. : CCHST, P87-2F

CCOHS/CCHST

LECTURES SUPPLÉMENTAIRES

Colligan, M.J.; Tepas, D.I. The stress of hours of work. American Industrial Hygiene Association Journal. Vol. 47, no. 11 (Nov. 1986). p. 686-695

Colquhoun, W.P.; Blake, M.J.F.; Edwards, R.S. Experimental studies of shift-work III : stabilized 12-hour shift systems. Ergonomics. Vol. 12, no. 6 (1969). p. 865-882

Crump, K.C.; Newson, E.F.P. Implementing the 12-hour shift : a case history : results of a study conducted at the University Hospital in London, Ontario. Hospital Administration in Canada. (Oct. 1975). p. 20-24

Cunningham, J.B. Exploring the impact of a ten hour compressed shift schedule. Journal of Occupational Behaviour. Vol. 2 (1981). p. 217-222

Davis, C. Evaluating the 12-hour shift schedule. Dimensions in Health Service. Vol. 59, no. 6 (June 1982). p. 30-31, 33-34

Eaton, P.; Gottselig, S. Effects of longer hours, shorter week for intensive care nurses. Dimension in Health Service. Vol. 57, no. 8 (Aug. 1980). p. 25-27

Mital, A. Maximum weights of lift acceptable to male and female industrial workers for extended work shifts. Ergonomics. Vol. 27, no. 11 (Nov. 1984). p. 1115-1126

Munson, J. Monsanto tries 12-hour day. Supervision. Vol. 40, no. 2 (Feb. 1978). p. 1-2

Robison, D. DuPont's 12-hour shift experiment turns up surprising benefits. Personnel Journal. Vol. 57, no. 5 (May 1978). p. 234, 269

Staples, S.; Curtis, B.L. Extended workday : two years later. Hospital Administration in Canada. (Jan. 1975). p. 23-24

Tellier, R.D. The four-day workweek and the elderly : a cross-sectional study. Journal of Gerontology. Vol. 29, no. 4 (1974). p. 430-433

CCOHS/CCHST